

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	9
Rys historyczny	10

Część I

Zasady kinezyterapii	17
Wpływ ćwiczeń na organizm ludzki	17
Podział ćwiczeń	18
Zagadnienia metodyczne	19
Podstawowe pomieszczenia i sprzęt do ćwiczeń leczniczych	21
Ćwiczenia bierne	30
Ćwiczenia bierne redresyjne	45
Badanie zakresu ruchów w stawach	53
Pomiary długości i obwodów kończyn	60
Zasady oceny siły mięśni. Testowanie metodą Lovetta	63
Technika testowania	70
Ćwiczenia czynne	140
Ćwiczenia oddechowe	155
Wpływ położenia ciała na mechanizm oddychania	161
Pozycje drenażowe	163
Chód i zasady nauki chodzenia	164
Ćwiczenia w wodzie	176

Część II

Ćwiczenia lecznicze w schorzeniach narządu ruchu	179
Wskazania do ćwiczeń leczniczych narządu ruchu	179
Przeciwwskazania do ćwiczeń leczniczych narządu ruchu	180
Gimnastyka poranna	180
Ćwiczenia ogólnie usprawniające	181
Ćwiczenia zespołowe specjalne	184
Leczenie usprawniające w zespołach bólowych dolnego odcinka kręgosłupa	187
Zasady postępowania w zespołach bólowych kręgosłupa w odcinku szyjnym	200

Ćwiczenia lecznicze w schorzeniach układu nerwowego	202
Wczesne usprawnianie dzieci z mózgowym porażeniem	204
Usprawnianie w chorobach reumatycznych	219
Ćwiczenia lecznicze w schorzeniach układu oddechowego	225
Wpływ ćwiczeń na układ oddechowy	225
Ćwiczenia lecznicze w schorzeniach układu krążenia	227
Wartość usprawniania w leczeniu schorzeń układu krążenia	227
Usprawnianie w przypadkach zaburzeń krążenia obwodowego tętniczego	229
Usprawnianie w przypadkach zaburzeń krążenia obwodowego żylnego	230
Wady postawy. Gimnastyka korekcyjna	233
Postępowanie w wadach postawy	243
Leczenie usprawniające w bocznych skrzywieniach kręgosłupa	254
Usprawnianie w czynnościowych bocznych skrzywieniach kręgosłupa . .	254
Usprawnianie w idiopatycznych bocznych skrzywieniach kręgosłupa . .	255

Część III

Ćwiczenia w czynnościach życia codziennego	259
Usprawnianie chorego w domu	261
Ćwiczenia w terenie i na wolnym powietrzu	262
Zabawy i gry w usprawnianiu leczniczym	262
Sport w usprawnianiu leczniczym	264
Organizacja pracy na oddziale usprawniania leczniczego	265
Dokumentacja postępów w usprawnianiu	266
Skorowidz	269